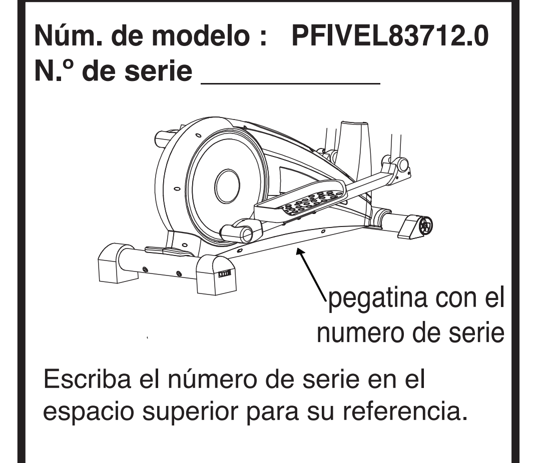


MANUAL DE INSTRUCCIONES

Núm. de modelo : PFIVEL83712.0
N.º de serie ___________



Escriba el número de serie en el espacio superior para su referencia.

¿PREGUNTAS?

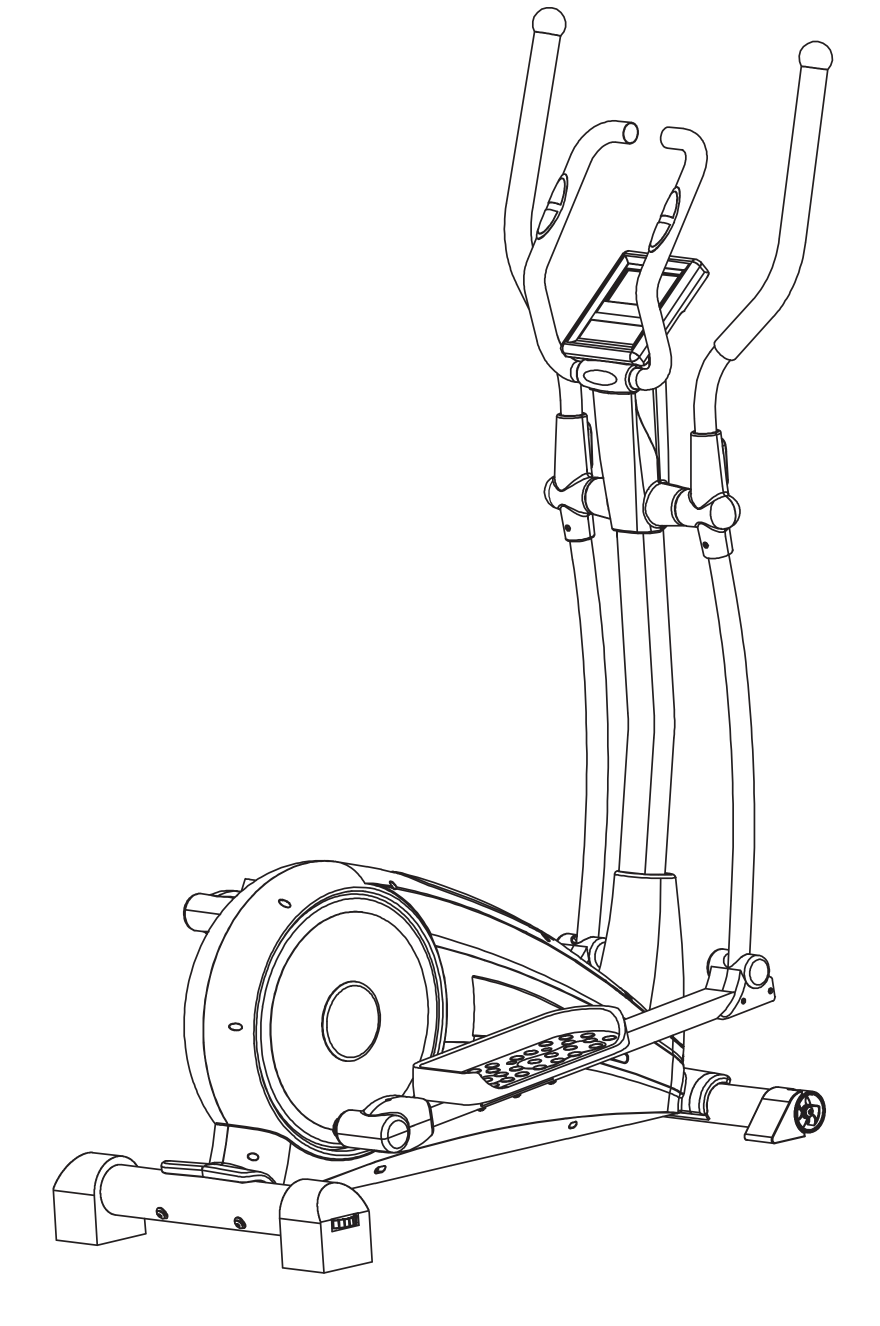
Si tiene alguna pregunta o le faltan piezas, contacte con nosotros:

Teléfono: **901 900 131**

Sitio web: www.iconsupport.eu
Correo electrónico:
cspi@iconeurope.com

⚠ ADVERTENCIA

Lea todas las instrucciones y avisos de este manual antes de usar el equipo. Guarde este manual para futuras consultas.



Visite nuestro sitio web
www.iconsupport.eu

ÍNDICE DE CONTENIDO

AVISOS IMPORTANTES

⚠ ADVERTENCIA: para reducir el riesgo de lesión grave, lea todos los avisos e instrucciones importantes de este manual y todas las advertencias fijadas a la bicicleta de ejercicios antes de usarla. ICON no se hace responsable de los daños personales o materiales que pudieran derivarse del uso de este producto.

1. Antes de empezar cualquier programa de ejercicios, consulte con su médico. Esta recomendación es especialmente importante para personas mayores de 35 años o que hayan tenido problemas de salud con anterioridad.

2. Utilice la elíptica únicamente del modo descrito en este manual.

3. El propietario del equipo es el responsable de garantizar que todos los usuarios de la elíptica estén debidamente informados de todos los avisos.

4. La elíptica está concebida exclusivamente para uso doméstico. No la utilice en stablecimientos comerciales, de alquiler o institucionales.

5. Instale la elíptica en un espacio interior, protegida de la humedad y del polvo. Instale la elíptica sobre una superficie nivelada y con una alfombra debajo para proteger el suelo o la moqueta. Asegúrese de dejar un espacio mínimo de 0,9 m desde la parte frontal y trasera de la elíptica, y de 0,6 m a cada lado.

6. Inspeccione y apriete correctamente todas las piezas con regularidad. Sustituya las piezas gastadas inmediatamente.

7. Mantenga a los niños menores de 12 años y a los animales de compañía alejados de la elíptica.

8. El uso de la elíptica no está pensado para personas con un peso superior a 115 kg.

9. Utilice indumentaria apropiada para hacer ejercicio; no utilice prendas flojas o sueltas que pudieran engancharse en la elíptica. Mientras realiza ejercicio, utilice calzado deportivo para proteger los pies.

10. Sujétese a los manillares o a los brazos del cuerpo superior al subir y bajar de la elíptica y durante el uso de ésta.

11. El sensor de pulso no es un dispositivo médico. Existen varios factores que pueden afectar a la precisión de las lecturas de la frecuencia cardiaca. El sensor de pulso está concebido como una ayuda para determinar las tendencias generales de la frecuencia cardiaca durante el ejercicio.

12. La elíptica no tiene rueda libre; los pedales seguirán moviéndose hasta que la rueda de inercia se detenga. Reduzca la velocidad de pedaleo de una forma controlada.

13. Mantenga la espalda recta mientras usa la elíptica; evite arquearla.

14. El exceso de ejercicio puede provocar lesiones graves e incluso la muerte. Si experimenta alguna clase dolor o mareo durante la realización del ejercicio, pare inmediatamente y mantenga la calma.

ANTES DE EMPEZAR

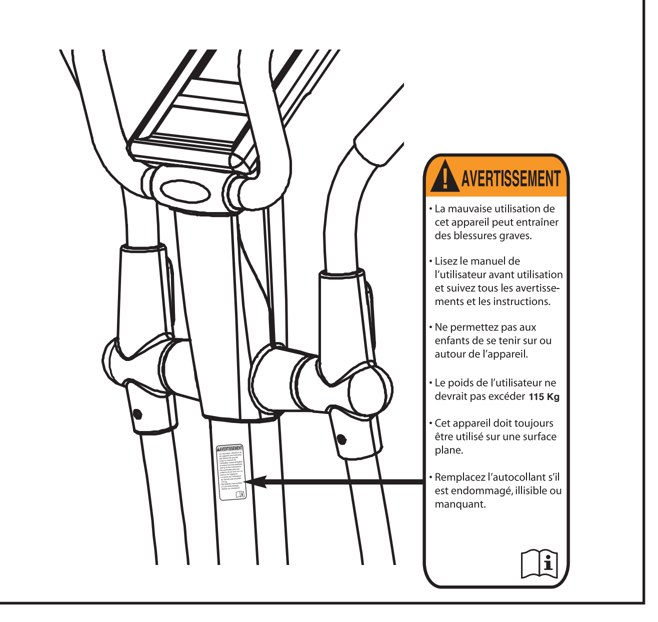
Gracias por comprar el entrenador elíptico ProForm® Elipse Touch 5.0. El entrenador elíptico Elipse Touch 5.0 ofrece una gran selección de funciones diseñadas para hacer sus entrenamientos en el hogar más efectivos y agradables.

Para su beneficio, lea el manual cuidadosamente antes de usar el entrenador elíptico. Si tiene preguntas después de leer este manual, por favor vea la portada de este manual. Para ayudarnos a asistirlos, anote el número de modelo y el número de serie del producto antes de contactarnos. El número del modelo y la ubicación del número de serie se muestran en la portada de éste manual.

Antes de seguir leyendo, por favor estudie el dibujo de abajo y familiarícese con las piezas y sus nombres.

COLOCACIÓN DE LOS ADHESIVOS DE ADVERTENCIA

En este dibujo se indica la posición de los adhesivos de advertencia. Si un adhesivo se pierde o resulta ilegible, llame al número de teléfono que figura en la portada de este manual y solicite un adhesivo gratuito. Coloque el adhesivo en la posición indicada.
Nota: los adhesivos pueden no mostrarse en tamaño real.

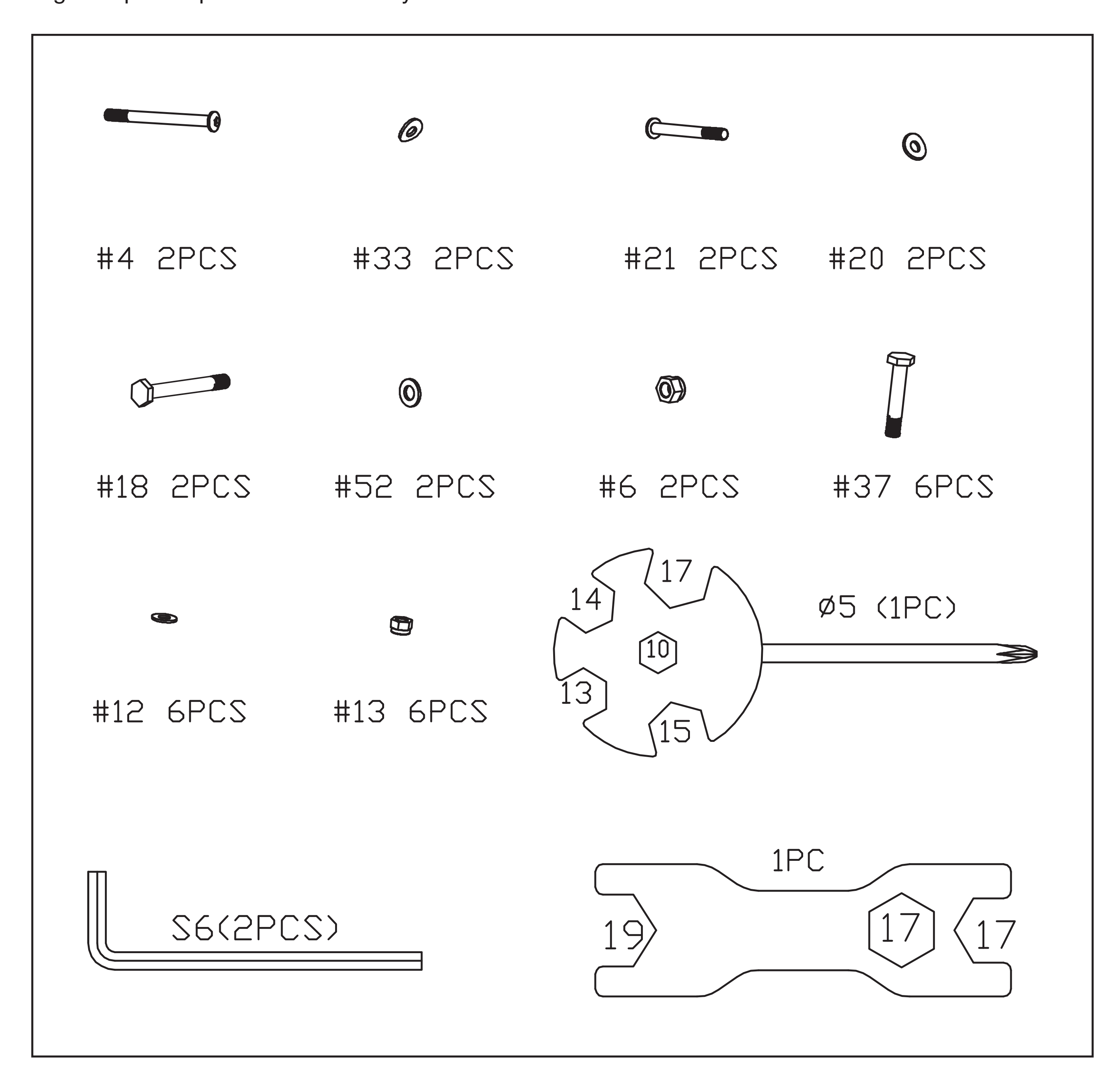


MONTAJE

Se recomienda que el montaje sea realizado por dos personas. Coloque todos los componentes del entrenador elíptico en un área despejada y retire los materiales de embalaje. No se deshaga de estos hasta que haya terminado el montaje.

Además de la llave hexagonal y la llave Allen incluidas, el montaje requiere un desatornillador estrella y una llave ajustable .

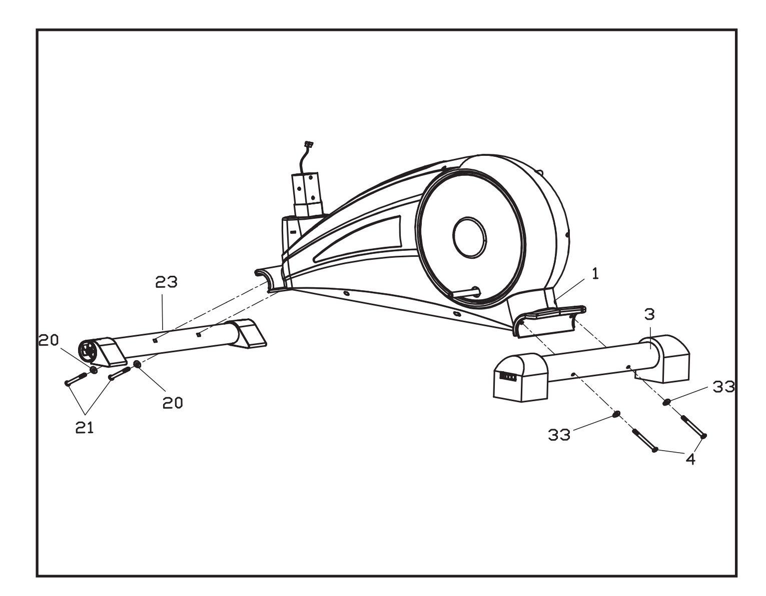
Utilice el esquema de las piezas presentado a continuación para identificar las partes pequeñas que se necesitan en el montaje. El número entre paréntesis abajo de cada dibujo es el número de la pieza, que corresponde a los números en la LISTA DE LAS PIEZAS que se encuentra al final de este manual. El segundo número se refiere a la cantidad de piezas que se necesita para el montaje. Algunas piezas pueden haber sido ya instaladas.



PASO 1

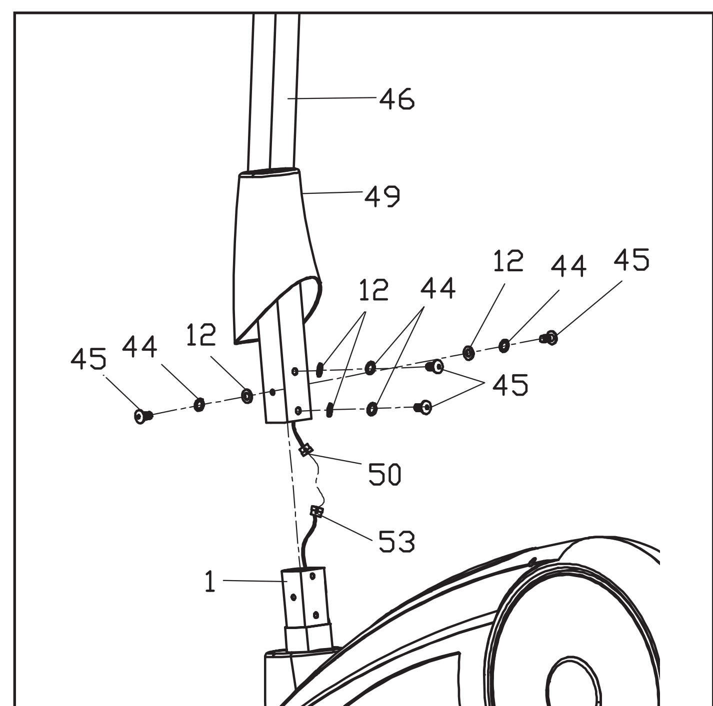
1. Fije la barra de estabilización delantera (23) al cuadro principal (1) mediante dos pasadores hexagonales (21) y dos arandelas onduladas (20).

2. Fije la barra de estabilización trasera (3) al cuadro principal (1) mediante dos pasadores hexagonales (4) y dos arandelas onduladas (33).



PASO 2

Introduzca la carcasa embellecedora (49) en el mástil (46). Después conecte el cable superior (50) y el cable inferior (53). Finalmente, una el mástil (46) al cuadro principal (1) mediante los pasadores hexagonales (45) y las arandelas onduladas y planas (44 , 12).



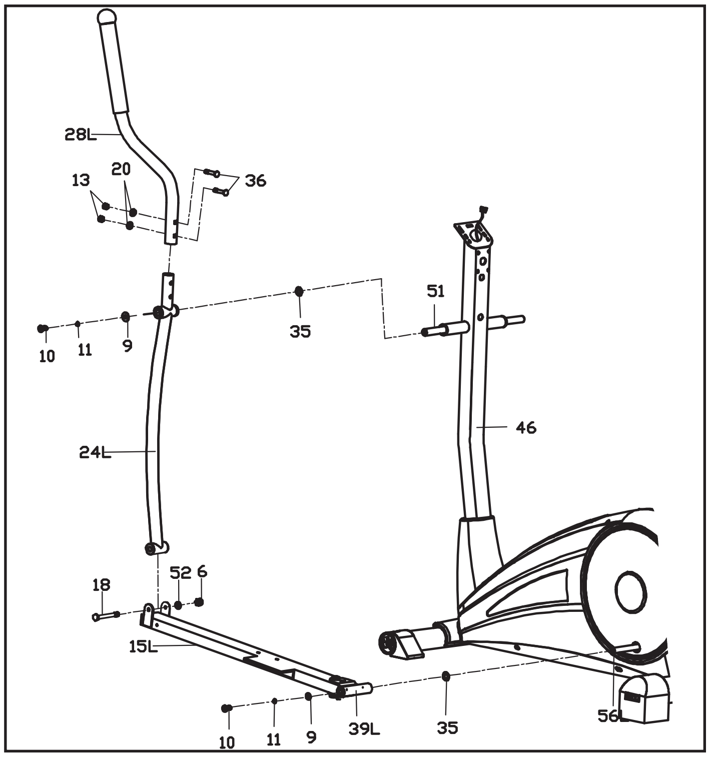
PASO 3

1. Seguidamente una las barras de los brazos inferiores (24 L/R) al eje (51) del mástil (46) mediante un pasador hexagonal (10) una arandela ondulada (11) y una arandela en forma de D (9) y una arandela ondulada (35), y aun no apriete totalmente.

2. Una los tubos de las ballestas de soportes de pedales derechos e izquierdo (39) al eje pedalier (56 L/R) con la ayuda de un pasador hexagonal (10) una arandela en forma de D (9) una arandela ondulada (35) y no apriete fuerte aun la tornillería.

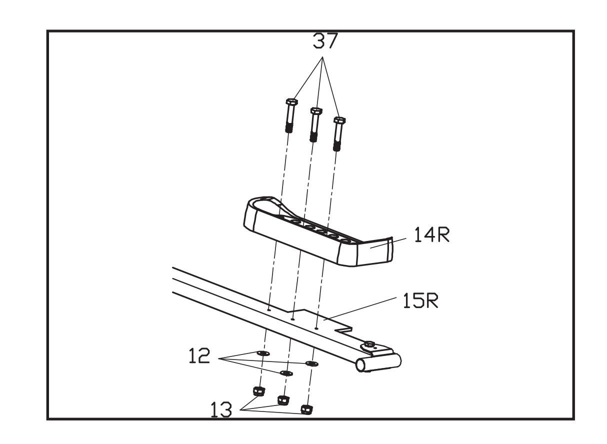
3. Una las barras inferiores de los brazos (24 L / R) a las barras de los soportes de los reposa pies (15 L/R) mediante un pasador (18) una arandela plana (52) y una tuerca de nylon (6). Después apretar el pasador hexagonal (10) y el pasador pieza 18.

4. Finalmente una las barras de los brazos superiores izquierdo y derecho (28 L/R) a los brazos inferiores (24 L/R) mediante los pasadores (36) las arandelas onduladas (20) y las tuercas de nylon (13).



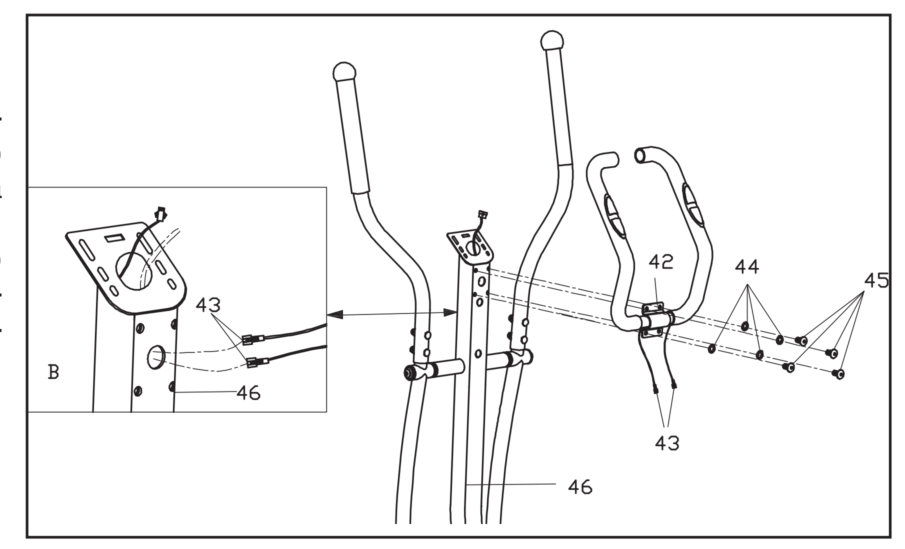
PASO 4

Incorpore los reposa pies (14 L/R) a su barra de soporte (15 L/R) mediante los pasadores hexagonales M8×45 (37), las arandelas planas (12) y las tuercas de nylon M8 (13).



PASO 5

1. Pase el cable de pulso (43) por el orificio superior situado en el mástil (46) y después por el hueco de la consola como muestra el dibujo.
2. Una el manillar (42) al mástil (46) con la ayuda de los pasadores hexagonales M8x16 (45) y las arandelas onduladas (44).

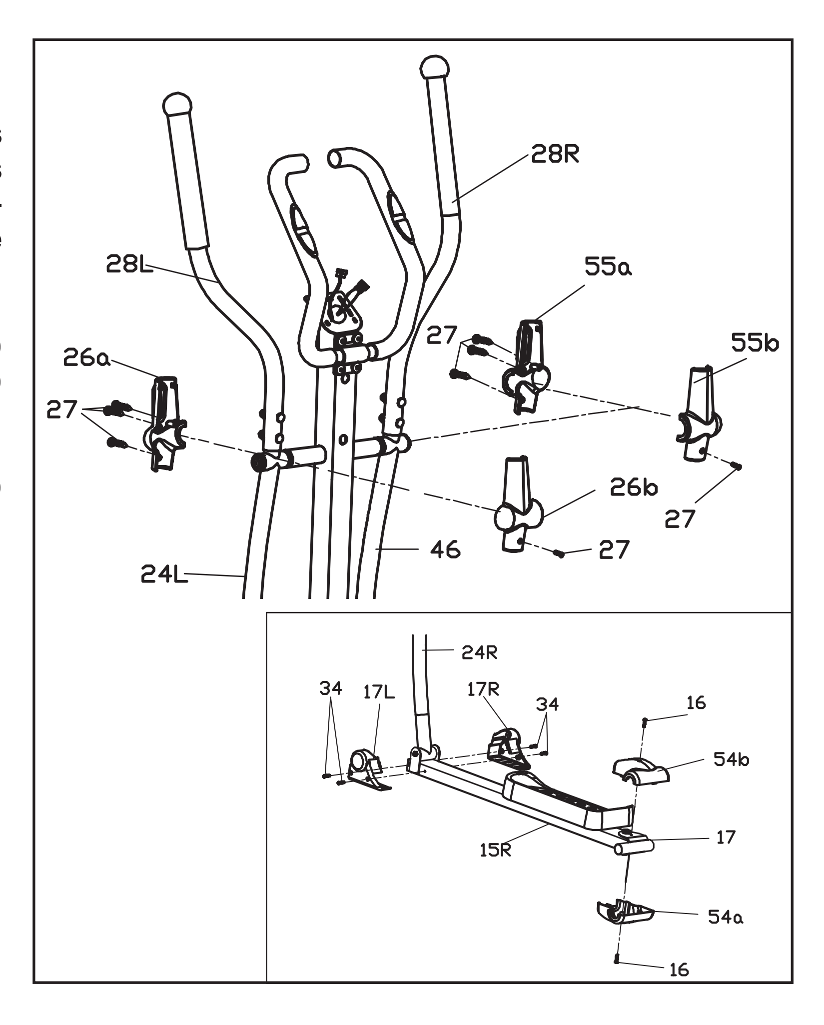


PASO 6

1, Fijar los brazos superiores (28 L/R) a las barras de brazos inferiores (24 L/R) con las carcasas embellecedoras (26 A/B) y la carcasa central (55 A/B), después fijarlas mediante los tornillos ST3.5X10 (27).

2, Fijar las carcasas embellecedoras (17 L/R) a los soportes de barras reposapiés (15 L/R) mediante los tornillos ST4.2X18 (34).

3, Fijar las carcasas embellecedoras (54 A/B) a las bisagras soporte de pedales (39 L/R) , mediante los tornillos M5X10 (16).



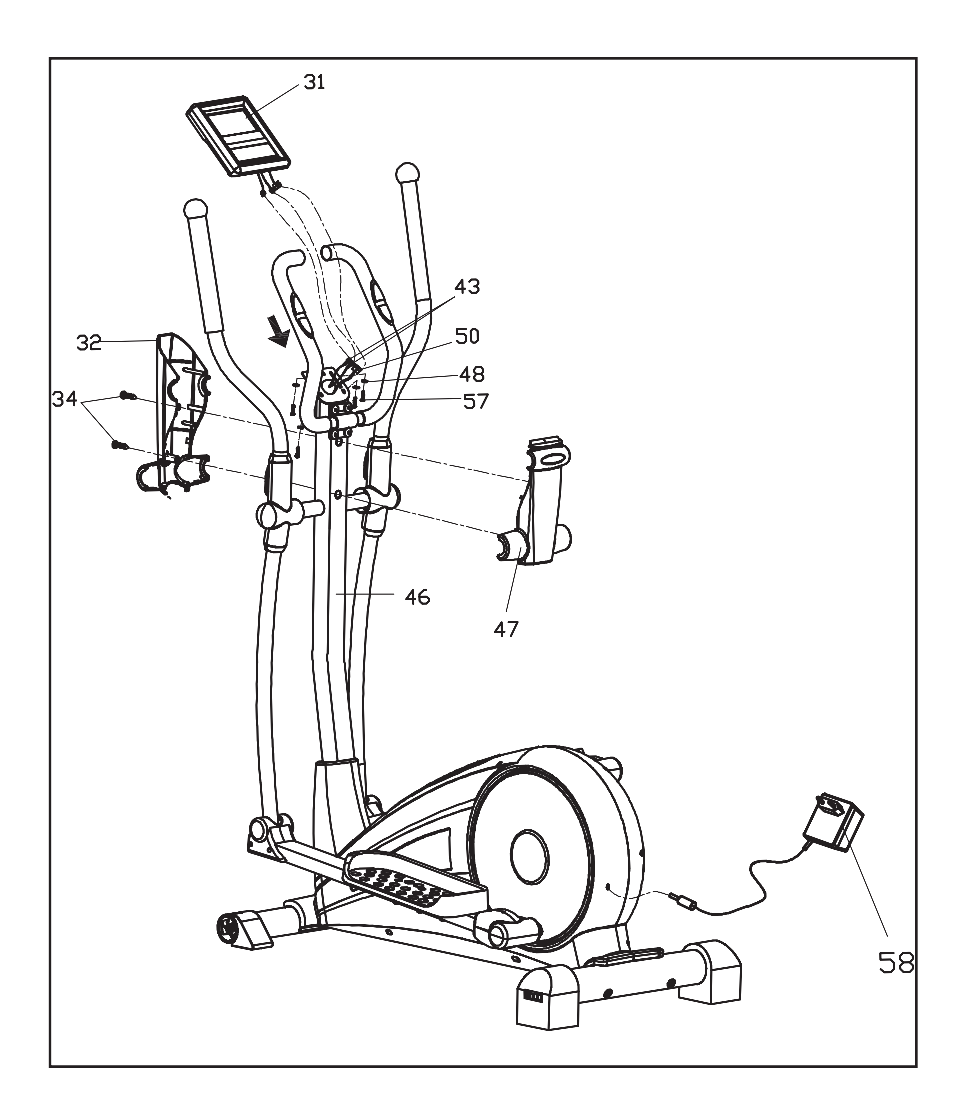
PASO 7

1, Conectar el cable de la consola (50) y el cable de pulso (43) a las clemas de la consola, y a continuación fije la consola (31) en el emplazamiento situado en la parte superior del mástil (46), como se muestra en el diagrama. Finalmente fije la consola con los tornillos M4X12 (57) y arandelas planas D5(48):

2. Coloque las carcasas embellecedoras (32 / 47) al mástil (46) mediante los tornillos ST4.2X18 (34).

Nota: Antes de la colocación de las carcasas (34), asegúrese bien que los cables de la consola (50) y de pulso (43) están suficientemente alejados del orificio del mástil (46) para que no sean pillados por la tornillería (34).

3. Conecte el adaptador (58) en el orificio posterior de su elíptico y después conecte la otra extremidad del cable a la red eléctrica.



Su elíptico está listo para su utilización.

CÓMO USAR EL ENTRENADOR ELÍPTICO

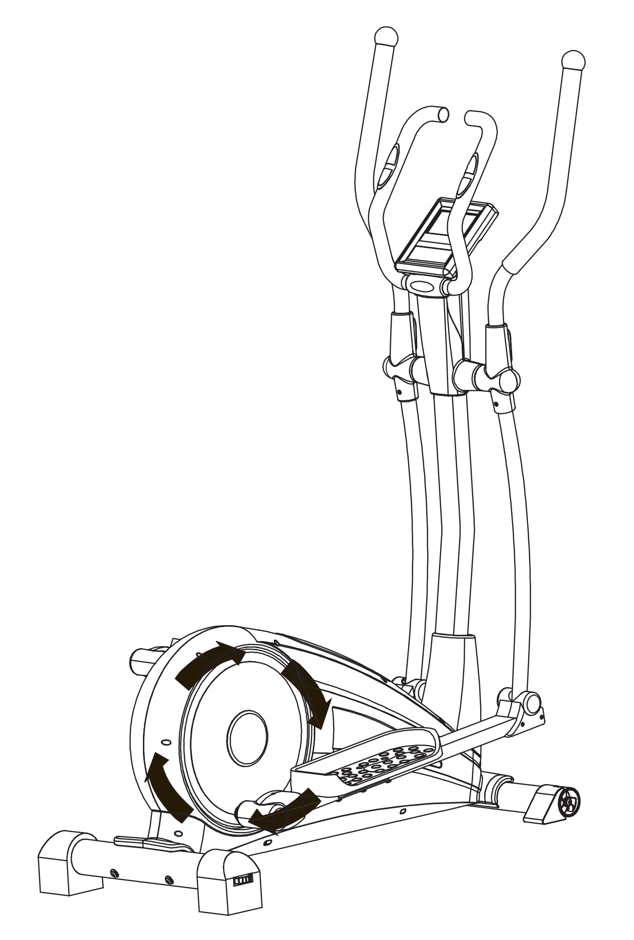
CÓMO HACER EJERCICIO EN LA BICICLETA ELÍPTICA

Para subir a la bicicleta elíptica, agarre los brazos del cuerpo superior y pise el pedal que se encuentra en la posición más baja. A continuación, pise el otro pedal. Empuje los pedales hasta que empiecen a moverse de forma continua.

Nota: los discos de los pedales pueden girar en ambas direcciones. Se recomienda mover los discos de los pedales en la dirección indicada por la flecha; no obstante, si desea variar, puede girar los discos de los pedales en dirección contraria.

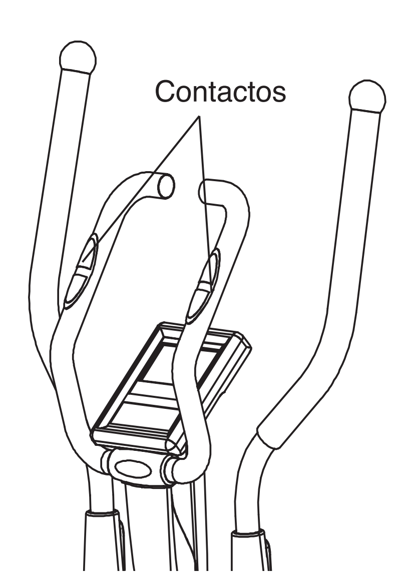
Los brazos del cuerpo superior están diseñados para ejercitar la parte corporal superior. A medida que hace ejercicio, empuje y tire de los brazos del cuerpo superior para trabajar sus brazos, hombros y espalda. Para centrarse en el ejercicio de la parte corporal inferior, agarre los brazos del cuerpo superior sin empujar ni tirar de ellos.

Para bajar de la bicicleta elíptica, espere a que los pedales se detengan por completo. Nota: la bicicleta elíptica no tiene rueda libre; los pedales seguirán moviéndose hasta que la rueda de inercia se detenga. Cuando los pedales estén fijos, quite el pie del pedal más alto en primer lugar. A continuación, quite el pie del otro pedal.



SI LO DESEA, MIDA SU FRECUENCIA CARDIACA

Puede medir su frecuencia cardiaca con el sensor manual de pulso, o bien con el pulsómetro opcional de pecho.
Nota: si sujeta el sensor manual de pulso y lleva el pulsómetro de pecho al mismo tiempo, la consola no mostrará correctamente su frecuencia cardiaca. Si hay láminas de plástico transparente en los contactos metálicos del sensor manual de pulso, retírelas. Compruebe también que sus manos están limpias. Para medir su frecuencia cardiaca, agarre el sensor manual de pulso con las palmas de las manos apoyadas en los contactos metálicos. Evite mover las manos o apretar en exceso los contactos.



Cuando haya terminado de hacer ejercicio

Si los pedales no se mueven durante varios minutos y no se pulsa ningún botón, la consola se apagará y la pantalla se reiniciará.

MANTENIMIENTO Y RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

Inspeccione y apriete todas las piezas de la elíptica regularmente.

Sustituya las piezas gastadas inmediatamente. Para limpiar la elíptica, utilice un paño húmedo y un poco de detergente suave.

Importante: para evitar dañar la consola, manténgala alejada de los líquidos y de la luz solar directa.

CARACTERISTICAS DE LA CONSOLA



La consola, fácil de usar cuenta con seis modos que le proporcionan informaciones instantáneas de sus ejercicios durante su entrenamiento. Los modos se describen a continuación :

Velocidad [KM/H] o [RPM]—Este modo proporciona la velocidad de los pedales, en kilómetros por hora (Km/h) o en revoluciones por minuto (RPM).

Tiempo [TIME]—Este modo proporciona el tiempo transcurrido.

Distancia [DIST. KM]—Este modo proporciona la distancia recorrida en kilómetros, durante su entrenamiento.

Calorías [CAL]—Este modo proporciona un estimado de las calorías quemadas durante su entrenamiento.

Pulso —Este modo proporciona un estimado de las pulsaciones cuando utiliza los sensores de pulso.

Watts—Este modo proporciona el rendimiento estimado en watt del usuario durante el ejercicio .

COMO USAR LA CONSOLA

Asegúrese que el adaptador incluído esté correctamente enchufado (**ver página 8 COMO CONECTAR EL ADAPTADOR SECTOR)**.Si la consola está protegida por una película de plástico, retírela.

1. Encienda la consola

Para encender la consola, puede presionar uno de los botones o empezar a pedalear.

2. Presione los botones :

ENTER :

Presione esta tecla para validar los valores seleccionados.

UP and DOWN :

Presione estas teclas para aumentar o disminuir los valores o para ajustar la resistencia.

START/STOP : Para comenzar rápidamente: este botón le permite encender la consola sin seleccionar un programa. El tiempo empieza a correr a partir de cero.

RECOVERY :

Presione este botón para activar la función test de recuperación. (disponible únicamente al finalizar un programa).

3. Empiece a pedalear y monitorice sus progresos en la pantalla.

Durante el ejercicio, la consola indica el (los) modo(s) seleccionado(s).

4. Una vez terminado el ejercicio, la consola se apaga automáticamente.

Si deja de pedalear durante varios segundos, la palabra STOP aparece y la consola se apagará automáticamente.
Al finalizar un programa de ejercicios, escuchará un bip y el programa se pone a parpadear.

Como usar el test Pulse Recovery o test de recuperación :

Para realizar el test, tendrá que presionar al finalizar el ejercicio, el botón RECOVERY y posicionar sus manos encima de los sensores de pulso durante un minuto. El resultado de su “Pulse recovery” o test de recuperación aparecerá en la pantalla.
Los valores indicados varían de 1.0 a 6.0. El valor menos bueno siendo 1.0 y el mejor es 6.0.
Utilice estos valores para analizar sus progresos.
Advertencia : Estos datos no tienen ningun valor médico. Este test le permite tener una idea aproximada de las fluctuaciones de su condición física después de haber hecho ejercicio.

COMO USAR EL PROGRAMA MANUAL

1. Encienda la consola.

Para encender la consola, presione cualquier tecla o empiece a pedalear.

2. Seleccione el programa manual.

El modo manual, está automáticamente seleccionado cuando enciende la consola. De lo contrario, presione el botón ENTER durante 3 segundos y la consola se reinicializará. Cuando MANUAL parpadea, presione ENTER para validar.

3. Registre los datos :

La palabra TIME parpadea, utilice UP y DOWN para seleccionar el valor y presione ENTER.
Le palabra DISTANCIA parpadea, utilice UP y DOWN para seleccionar el valor y luego presione ENTER.
Repita la misma operación con las CALORIAS y presione START / STOP para comenzar su programa de ejercicios.
Para empezar mas rápidamente, presione directamente la tecla QUICK START y empiece a pedalear.

4. Modifique la resistencia de los pedales.

Mientras pedalea, podrá modificar la resistencia de los pedales presionando las teclas de incremento

o reducción de la resistencia. Puede escoger entre 16 niveles de resistencia. Nota : después de haber presionado los botones para seleccionar la resistencia hay que esperar algunos instantes para que los pedales se adapten al nivel de resistencia seleccionado.

5. Monitorice sus progresos
La consola proporciona el tiempo transcurrido y la distancia de pedaleo recorrida. Nota: cuando escoge un programa predeterminado, la pantalla indica el tiempo restante del programa y no el tiempo transcurrido. Asimismo, podrá visualizar la velocidad de pedaleo (en rev/min), las calorías quemadas asi como la frecuencia cardíaca
cuando utiliza los sensores de pulso situados en el manillar.

6. Mida su frecuencia cardíaca.
Ver **COMO MEDIR SU FRECUENCIA CARDIACA** página 9

7. Una vez su ejercicio terminado, la consola se apaga automáticamente.
Si deja de pedalear durante algunos segundos, el tiempo parpadea y la consola se pone en pausa.
Si deja de pedalear durante varios minutos, la consola se para, indica la temperatura y la pantalla se reinicializa.

COMO USAR LOS PROGRAMAS PREDETERMINADOS:

1. Encienda la consola.
Para encender la consola, presione cualquier tecla o empiece a pedalear. La pantalla se enciende completamente durante algunos segundos y está lista para empezar.

2. Seleccione su programa predeterminado.
Cuando enciende la consola, visualizará la palabra MANUAL, presione UP o DOWN para seleccionar el programa, escoja en función de sus objetivos. Presione ENTER para validar.

Nota : Los programas 2, 3, 4, 6 y 7 son programas de Rendimiento y los programas 1, 5, 8, 9 y 10 son mas bien orientados a la Resistencia.
Consulte su entrenador para que le ayude a escoger su entrenamiento y utilizar los programas.

El, perfil parpadea en la pantalla

3. Registre los datos :
Podrá escoger el objetivo de su ejercicio: tiempo, distancia o calorías. Utilice UP y DOWN para seleccionar el valor y presione ENTER. Repita la misma operación para las CALORIAS y luego presione START / STOP para comenzar el programa.
Para empezar aún mas rápido, presione directamente la tecla QUICK STARTy empiece a pedalear..

4. Modifique la resistencia des pedales.
Mientras pedalea, puede modificar la resistencia de los pedales presionando los botones de incremento y reducción de la resistencia. Puede escoger entre 16 niveles de resistencia. Nota : después de haber presionado los botones para seleccionar la resistencia hay que esperar algunos instantes para que los pedales se adapten al nivel de resistencia seleccionado.

5. Cuando termine su entrenamiento, la consola se apagará automáticamente.
Si deja de pedalear durante varios segundos, la palabra STOP aparece y la consola se apagará automáticamente.
Al finalizar un programa de ejercicios, escuchará un bip y el programa se pone a parpadear.

PROGRAMA WATT :

1. Encienda la consola.
Para encender la consola, presione cualquier tecla o empiece a pedalear. La pantalla se enciende completamente durante algunos segundos y está lista para empezar

2. Seleccione un programa WATT
Cuando enciende la consola la palabra MANUAL se visualiza en la consola, presione UP o DOWN para seleccionar el programa WATT luego presione ENTER para validar.

3. Registre los datos :
Podrá escoger el objetivo de su ejercicio: tiempo, distancia o calorías. Utilice UP y DOWN para seleccionar el valor y presione ENTER. Repita la misma operación para las CALORIAS y los WATTS, luego presione START / STOP para comenzar el programa.
Para empezar aún mas rápido, presione directamente la tecla QUICK STARTy empiece a pedalear..

NOTE : Este programa se basa en la velocidad, no podrá modificar libremente la resistencia.

5. Cuando termine su entrenamiento, la consola se apagará automáticamente.
Si deja de pedalear durante varios segundos, la palabra STOP aparece y la consola se apagará automáticamente.
Al finalizar un programa de ejercicios, escuchará un bip y el programa se pone a parpadear.

PROGRAMAS DE CONTROL DE LA FRECUENCIA CARDIACA :

1. Encienda la consola.
Para encender la consola, presione cualquier tecla o empiece a pedalear. La pantalla se enciende completamente durante algunos segundos y está lista para empezar.

2. Seleccione un programa de frecuencia cardíaca
Cuando enciende la consola se visualiza la palabra MANUAL, presione UP o DOWN para seleccionar el programa HEART RATE y presione ENTER para validar.
Presione UP o DOWN para escoger su objetivo de frecuencia cardíaca (55%, 75% o 90% de su frecuencia cardíaca maxima o su objetivo preciso TARGET HR)
Nota : Su frecuencia cardíaca máxima estimada se

calcula en función de su edad y se calcula de la siguiente manera: 220 – su edad. Por ejemplo para una persona de 35 años, su frecuencia cardíaca máxima es :
220 - 35 = 185 pulsaciones/min.

3. Registre los datos :
Podrá escoger el objetivo de su ejercicio: tiempo, distancia o calorías. Utilice UP y DOWN para seleccionar el valor y presione ENTER. Repita la misma operación para las calorías, distancia y edad, luego presione START / STOP para comenzar el programa.
Nota :No olvide indicar su edad para que su frecuencia cardiaca máxima se calcule correctamente. Durante el programa de frecuencia cardíaca, no podrá modificar la resistencia, el nivel de resistencia cambiará automáticamente de manera a que pueda alcanzar su objetivo de frecuencia cardíaca.
Nota : sus manos deberán permanecer en los sensores de pulso

4. . Cuando termine su entrenamiento, la consola se apagará automáticamente
Si deja de pedalear durante varios segundos, la palabra STOP aparece y la consola se apagará automáticamente. Al finalizar un programa de ejercicios, escuchará un bip y el programa se pone a parpadear

PROGRAMAS PERSONALIZABLES

1. Encienda la consola.
Para encender la consola, presione cualquier tecla o empiece a pedalear.

2. Seleccione su programa predefinido.
Cuando enciende la consola se visualiza la palabra MANUAL, presione UP o DOWN para seleccionar el programa personalizable deseado y presione ENTER para validar.

3. Registre sus datos :
La palabra TIME parpadea, utilice UP y DOWN para seleccionar el valor y presione ENTER.
La palabra DISTANCIA parpadea, utilice UP y DOWN para seleccionar el valor y presione ENTER. Repita la misma operación con las CALORIAS y presione START / STOP para comenzar el programa de ejercicios.

El usuario puede modificar los valores de resistencia en 16 intervalos.
Este perfil será registrado en la memoria después de la configuración.

Proceda de la siguiente manera : una vez el programa seleccionado y después de haber presionado el botón ENTER, la primera columna parpadea, presione la tecla para aumentar o disminuir los valores y crear su perfil. Presione ENTER para validar después de haber modificado el valor de cada columna. Luego repita la misma operación para las 16 columnas. Presione START/STOP para empezar.

.4. Cuando termine su entrenamiento, la consola se apagará automáticamente.
Si deja de pedalear durante varios segundos, la palabra STOP aparece y la consola se apagará automáticamente. Al finalizar un programa de ejercicios, escuchará un bip y el programa se pone a parpadear..

UTILIZACION DEL TEST BODY FAT :

1. Encienda la consola.
Para encender la consola, presione cualquier tecla o empiece a pedalear.

2. Seleccione el programa BODYFAT
Presione los botones UP o DOWN para seleccionar el programa BODYFAT. Espere que la palabra FAT parpadee en la pantalla y presione ENTER para validar.. Es un test específico que sirve para calcular el porcentaje de grasa del usuario (FAT%), la tasa metabólica basal, Base Metabolic Rate (BMR) y el índice de masa corporal.

3. Registre sus datos :
La palabra HEIGHT (Altura) parpadea en la pantalla, presione los botones Up o Down para escoger su valor y validar presionando la tecla ENTER.
Ajuste los demas valores de la misma manera WEIGTH (peso), AGE (edad), SEX (sexo) y valide cada vez presionando ENTER. Luego presione START/STOP para realizar el test. Durante el test, posicione sus manos sobre los sensores de pulso. Los resultados del test son :

%FAT: que corresponde a un estimado del porcentaje de grasa en su organismo.

BMR Basal Metabolic Rate (Tasa metabólica basal): corresponde a la energía medida en calorías que el cuerpo consume cuando está en reposo o en actividad de base.

BMI : Indice de masa corporal.
No olvide poner sus manos sobre los sensores de pulso para realizar el test.
Si sus manos no están posicionadas correctamente después de algunos minutos, la palabra ERROR 2 aparecerá en la pantalla.

En este caso, presione nuevamente START/STOP y ponga sus manos correctamente sobre los sensores.
Durante el test, no podrá salir del programa, termine el test y presione UP o DOWN para salir del programa.

Silhouette / Taux de graisse / Âge/ Sexe	Mince	En bonne santé	Rond	En surpoids	Obèse
	BODY1	BODY2	BODY3	BODY4	BODY5
Homme/≤ 30 ans	< 14 %	14 %～20 %	20,1 %～25 %	25,1 %～35 %	> 35 %
Homme/>30 ans	< 17 %	17 %～23 %	23,1 %～28 %	28,1 %～38 %	> 38 %
Femme/≤ 30 ans	< 17 %	17 %～24 %	24,1 %～30 %	30,1 %～40 %	> 40 %
Femme/>30 ans	< 20 %	20 %～27 %	27,1 %～33 %	33,1 %～43 %	< 43 %

INDICACIONES DE EJERCICIOS

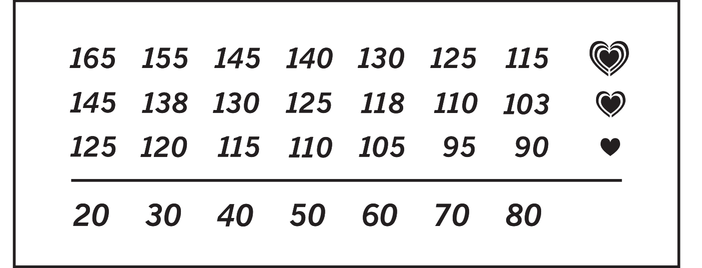
⚠ ADVERTENCIA:

Antes de empezar este o cualquier programa de ejercicios, consulte con su médico. Esta recomendación es especialmente importante para personas mayores de 35 años o que hayan tenido problemas de salud con anterioridad.
El sensor de pulso no es un dispositivo médico. Existen varios factores que pueden afectar a la precisión de las lecturas de la frecuencia cardiaca. El sensor de pulso está concebido como una ayuda para determinar las tendencias generales de la frecuencia cardiaca durante el ejercicio.

Estas indicaciones le servirán como referencia para planificar su programa de ejercicios. Para obtener información detallada sobre ejercicios, consulte un manual acreditado o hable con su médico. Recuerde que, para obtener un resultado satisfactorio, es necesario que cuide su alimentación y que descanse bien.

INTENSIDAD DEL EJERCICIO

Tanto si su objetivo es quemar calorías como fortalecer su sistema cardiovascular, la clave para conseguir los mejores resultados es imprimir una intensidad adecuada al ejercicio. Para determinar el nivel de intensidad adecuado, se toma como referencia la frecuencia cardiaca. En la tabla siguiente se muestran las frecuencias cardiacas recomendadas para ejercicios aeróbicos y para la quema de calorías.



165	155	145	140	130	125	115	♥
145	138	130	125	118	110	103	♥
125	120	115	110	105	95	90	♥
20	30	40	50	60	70	80	

Para determinar el nivel de intensidad adecuado, busque su edad en la parte inferior de la tabla (redondee su edad hacia los diez años más próximos). Los tres números que aparecen sobre su edad definen su "zona de entrenamiento". El número más bajo es la frecuencia cardiaca para la quema de grasa, el número intermedio se corresponde con la frecuencia cardiaca para la quema máxima de grasa y el número más alto es la frecuencia cardiaca para ejercicio aeróbico.

Quema de grasa: para quemar grasa de manera eficaz, hay que mantener un nivel de intensidad bajo durante un periodo de tiempo continuado. Durante los primeros minutos del ejercicio, el cuerpo obtiene la energía de las calorías de los carbohidratos. Sólo tras los primeros minutos de ejercicio, el cuerpo comienza a obtener la energía de las grasas almacenadas. Si su objetivo es quemar calorías, ajuste la intensidad del ejercicio hasta que su frecuencia cardiaca se sitúe cerca del número más bajo de su zona de entrenamiento. Para la quema máxima de grasa, realice el ejercicio manteniendo la frecuencia cardiaca próxima al número intermedio de su zona de entrenamiento.

Ejercicio aeróbico: si su objetivo es fortalecer su sistema cardiovascular, debe realizar ejercicio aeróbico, una actividad que requiere grandes cantidades de oxígeno durante periodos de tiempo prolongados. Para que el ejercicio aeróbico sea eficaz, ajuste la intensidad del ejercicio hasta que su frecuencia cardiaca se aproxime al número más alto de su zona de entrenamiento.

INDICACIONES PARA EL ENTRENAMIENTO

Calentamiento: empiece con 5 o 10 minutos de estiramientos y ejercicios suaves. Así aumentará la temperatura corporal, la frecuencia cardiaca y la circulación como preparación al ejercicio.

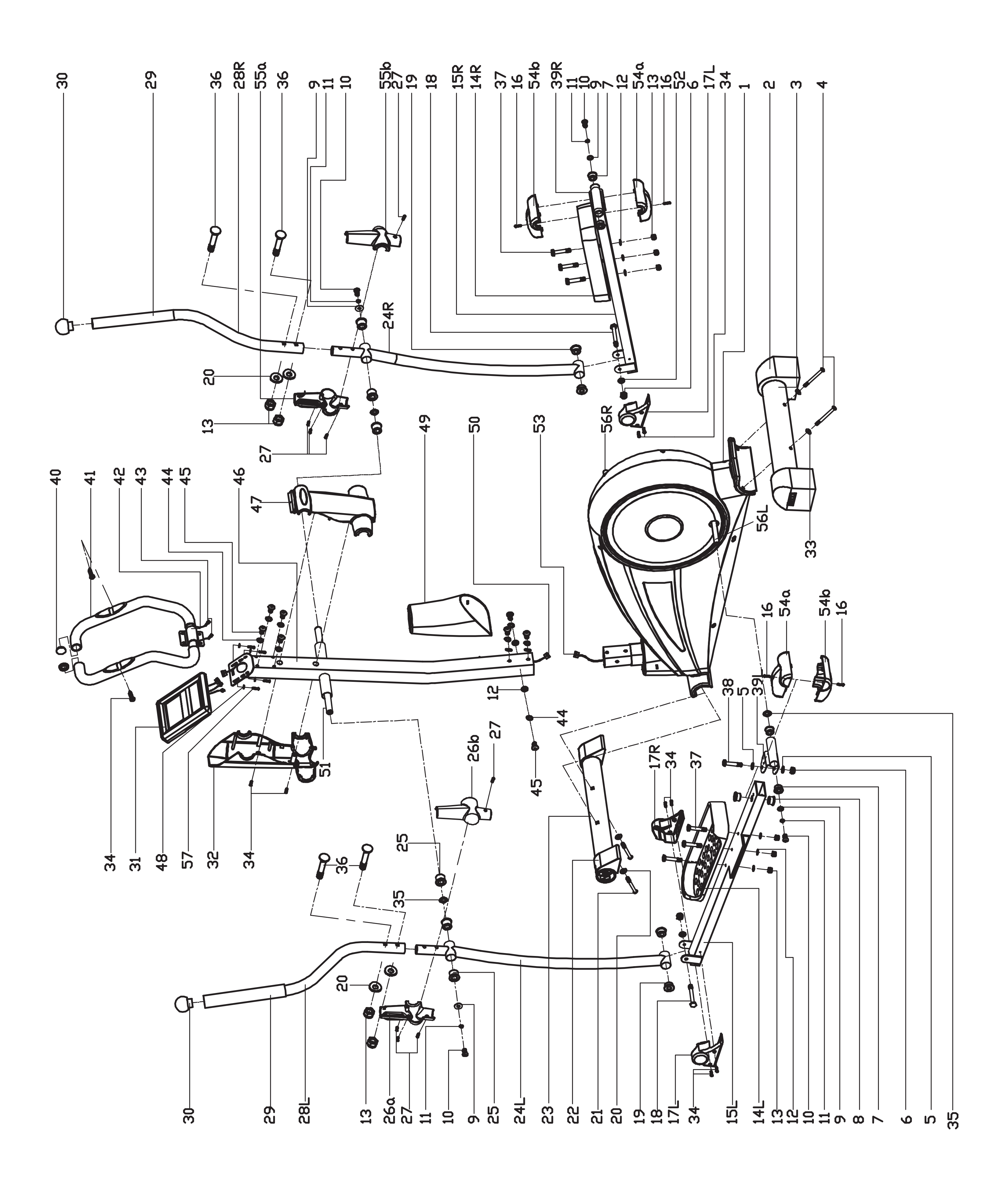
Ejercicios en la zona de entrenamiento: realice ejercicio durante 20 o 30 minutos manteniendo la frecuencia cardiaca correspondiente a su zona de entrenamiento. (Durante las primeras semanas de su programa de ejercicios, no mantenga la frecuencia cardíaca correspondiente a su zona de entrenamiento durante más de 20 minutos). Respire de forma profunda y regular durante el ejercicio; no contenga nunca la respiración.

Enfriamiento: termine con 5 o 10 minutos de estiramientos. Los estiramientos aumentan la flexibilidad de los músculos y ayudan a evitar los problemas que suelen producirse después del ejercicio.

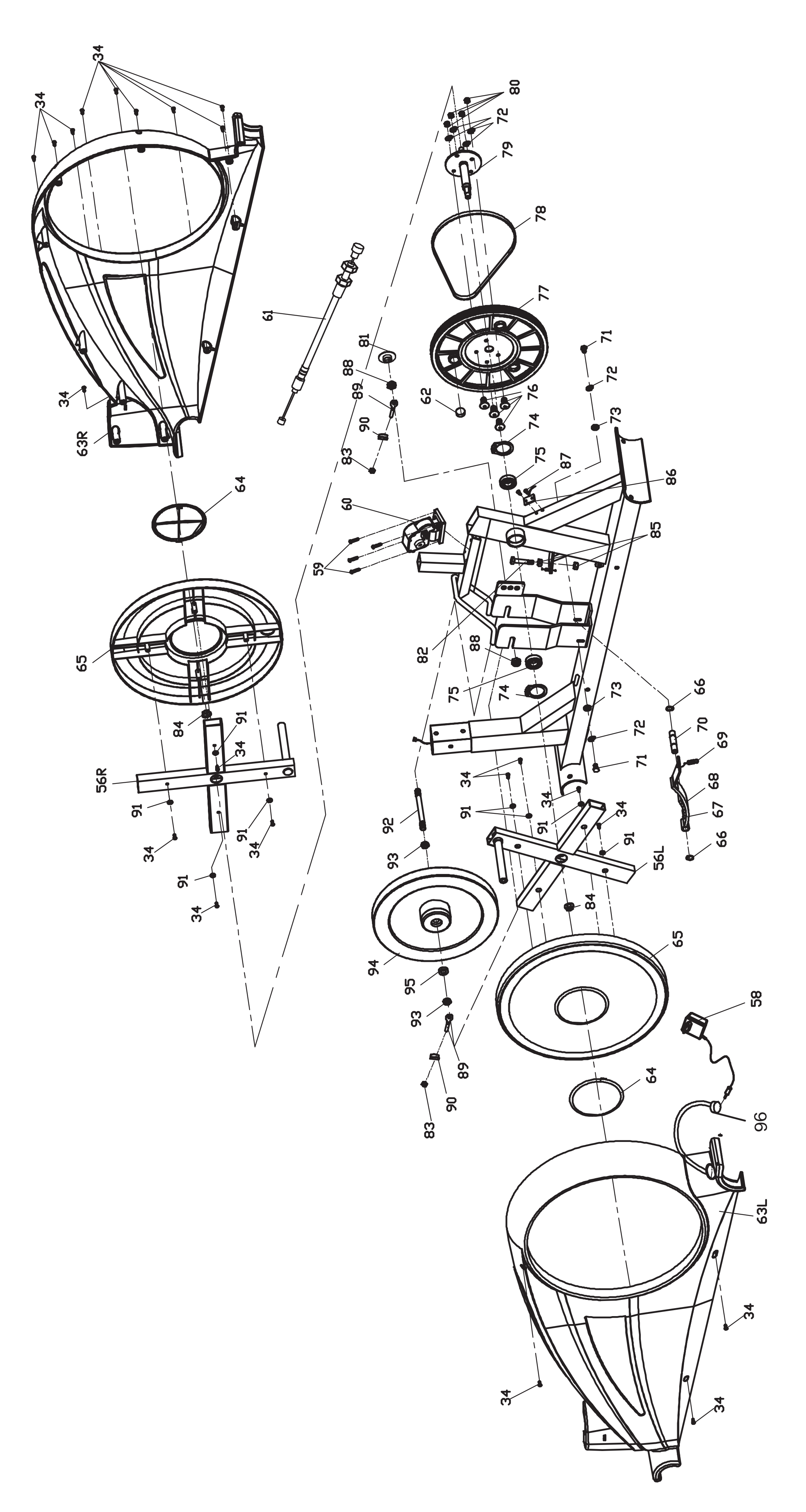
FRECUENCIA DE EJERCICIO

Para mantener o mejorar sus condiciones físicas, entrene tres veces a la semana, con al menos un día de descanso entre un entrenamiento y otro. Cuando lleve unos meses realizando ejercicios de manera habitual, podrá realizar hasta cinco entrenamientos a la semana si lo desea. No olvide que la clave del éxito es disfrutar mientras hace ejercicio y convertirlo en parte de su rutina diaria.

DIBUJO DE DESPIECE: núm. de modelo PFIVEL83712.0 part 1



DIBUJO DE DESPIECE: núm. de modelo PFIVEL83712.0 part 2



LISTE DES PIÈCES—Nº. du Modèle: PFIVEL83712.0

N°	Descripción	Qté
1	Cuadro Principal	1
2	Tapones	2
3	Barra estabilizadora trasera	1
4	Pasador Hexagonal M8×90	2
5	Arandela plana D10×Φ20×2	4
6	Tuerca de nylon M10	4
7	Anilla de plastico Φ28	4
8	Anilla Φ18×Φ10×11	4
9	Arandela Φ28	4
10	Pasador Hexagonal M10X20	4
11	Arandela ondulada d10	4
12	Arandela plana D8	10
13	Tuerca de nylon M8	10
14	Reposa pies L / R	2
15	Barra soporte de reposa pies (L/R)	2
16	Tornillo M5X10	4
17	Carcasa Embellecedor	4
18	Pasador Φ12×M10×80	2
19	Anilla (Φ12×Φ32×15)	4
20	Arandela Ondulada D8	6
21	Pasador Hexagonal M8×72	2
22	Embellecedor Barra estabilizadora	2
23	delantera	1
24	Barra inferior brazos	2
25	Anilla (Φ16×Φ31×23)	6
26	Carcasa Embellecedor	2
27	Tornillo ST3.5X10	8
28	Barra superior brazos	2
29	Espuma	2
30	Tapon	2
31	Consola	1
32	Carcasa Embellecedor	1
33	Arandela Ondulada	2
34	Tornillo ST4.2X18	33
35	Arandela Ondulada	4
36	Pasadores brazos M8×45	4
37	Pasadores Hexagonales M8×45	6
38	Pasadores Hexagonales M10×55	2
39	Bisagra soporte de ballesta	2
40	Tapon	2
41	Espuma	2
42	Manillar	1
43	Cable de Pulso	2
44	Arandela Ondulada d8	8
45	Pasadores Hexagonales M8X16	8
46	Mastil	1
47	Carcasa Embellecedor	1
48	Arandela plana D5	4
49	Carcasa Embellecedor	1
50	Cable de la consola	1

N°	Descripción	Qté
51	Eje Largo	1
52	Arandela plana D12×Φ24×1.5	2
53	Cable de conexión	1
54	Carcasa Embellecedor	4
55	Carcasa Embellecedor	2
56	Ejes pedalier	2
57	Tornillo M4X12	4
58	Adaptador	1
59	Tornillo M4X18	4
60	Motor	1
61	Cable de resistencia	1
62	Iman	1
63	Carcasas	2
64	Carcasa de plato pedalier	2
65	Plato pedalier	2
66	Arandela Ondulada D12	2
67	Iman	12
68	Placa Imantada	1
69	Resorte	1
70	Eje de imanes	1
71	Pasador hexahonal M6X15	2
72	Arandela Ondulada D6	6
73	Arandela plana D6×Φ12×1.5	2
74	Arandela ondulada D20	2
75	Rodamiento	2
76	Pasador hexagonal M6X15	4
77	Polea de la correa	1
78	Correa	1
79	Junta del eje de rueda	1
80	Tuerca de nylon M6	4
81	Tapa de tuerca	1
82	Pasador hexagonal M5X60	1
83	Tuerca hexagonal M6	2
84	Tuerca hexagonal M10X1	2
85	Tuerca hexagonal M6	2
86	Sensor	1
87	Tornillos ST3X10	2
88	Perno hexagonal M10X1	2
89	Tornillo Pasador M6X50	2
90	Placa en U	2
91	Arandela plana d5×Φ12×1.5	8
92	Eje de la rueda de inercia	1
93	Perno M10X1	2
94	Rueda de inercia	1
95	Casquillo D10X3	1
96	Adaptador	1

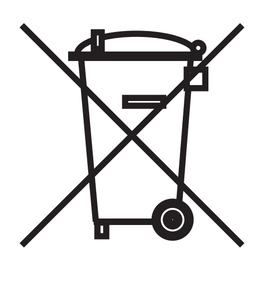
PEDIDO DE PIEZAS DE REPUESTO

Para pedir piezas de repuesto, consulte la portada de este manual. Para facilitarnos la tarea, cuando se ponga en contacto con nosotros, deberá tener a mano la siguiente información:

- el número de serie y el número del modelo del producto (consulte la portada de este manual)
- el nombre del producto (consulte la portada de este manual)
- el número de referencia y la descripción de las piezas de repuesto (consulte la LISTA DE PIEZAS y el DIBUJO DE DESPIECE que encontrará hacia el final de este manual)

INFORMACIÓN IMPORTANTE SOBRE RECICLAJE PARA CLIENTES DE LA UE

Este producto electrónico no se puede desechar en los residuos municipales. Para proteger el medio ambiente, recicle este producto cuando haya terminado su vida útil, tal y como especifica la ley. Acuda a una de las instalaciones autorizadas para recoger este tipo de residuos en su zona. Así, ayudará a conservar los recursos naturales y a mejorar los estándares europeos de protección medioambiental. Si necesita más información sobre cómo deshacerse de los residuos de manera correcta y segura, contacte con su oficina local o con el establecimiento en el que adquirió el producto.



ESPECIFICACIONES TÉCNICAS

Dimensiones del producto: (L x l x h): 128 x 62 x 165 cm

Peso del producto: 35 Kg